くらしイキイキ生活情報満載 ■ FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS

FUKU FUKU

2014 November
初冬の号
vol.134

冬こそおいしい! 煮込み料理をつくろう

日に日に寒さが身にしみる季節。じっくりコトコト煮込んだ手作りのおいしさで、からだの芯からあたたまってください!

塩豚の焼酎角煮

材料(4人分)
- 豚バラ・ブロック肉…400g
- 粗塩…適量
- 焼酎…1カップ
- 長ネギの青い部分…1本分
- ショウガの皮…1片分

作り方
①ペーパータオルで豚肉の水気を拭き取り、粗塩をたっぷりまぶしてラップに巻いて冷蔵庫で3日間おく。
②①を食べやすい大きさに切り、ゆでこぼす。
③鍋に②、焼酎、肉がかぶるくらいの水、長ネギ、ショウガの皮を入れ、約1時間煮込んで完成。

玉ねぎ丸ごとスープ

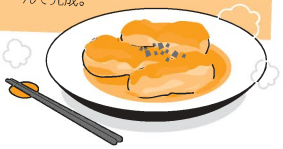
材料(4人分)
- 玉ねぎ…4個
- スープ
  - 水…500cc、スープの素(顆粒)…小さじ1.5、トマトケチャップ・塩…各少々
- ローリエ…1枚

作り方
①玉ねぎの上の茶色い部分と下の根の部分を切り落とす(下は芯まで切らないようご注意を)。
②鍋に①を並べ、スープ、ローリエを入れて強火にかける。煮立ったら弱火にして約1時間煮込んで完成。

手羽元のトマト煮込み

材料(4人分)
- 手羽元…8本
- トマト缶…1缶
- おろしニンニク…小さじ1
- 片栗粉…大さじ1
- 固形コンソメ…1個
- 水…200cc
- 塩、コショウ、オリーブオイル…各適量

作り方
①ポリ袋に手羽元、塩、コショウ、ニンニクを入れて揉み込み、30分おいてから、片栗粉を加えてさらに揉み込む。
②フライパンにオリーブオイルを入れ、手羽元の表面を焼く。
③②に水、コンソメ、トマト缶を加えて混ぜる。フタをして弱火で約1時間煮込んで完成。



煮込み料理もおいしくできる!

福陽ガスおすすめ
Rinnai ビルトインガスコンロ
新登場 LiSSe リッセ
標準幅60cmタイプ
RHS31W17G24R-STW
希望小売価格 210,000円(税抜)のところ
12月末日までの期間限定 特別価格 132,300円(税抜)
ご注文・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ。

お便りひろば

私の家では炊いたご飯を長時間保温(長い期間)していましたので、ふくふく(前号)を読みまして、細菌が繁殖しやすいということ、6時間以上保温すると、もう1回炊飯した時と同じ電気代がかかるということに驚きました。炊飯の時はもう一度見直さなければと反省しております。ありがとうございました。
西郷村 Y・K様

本紙の記事をお役立ていただき、こちらこそありがとうございます。これからも炊きたてご飯のおいしさを家族皆さんでお楽しみくださいね。

秋も深まり寒い冬ももうすぐですね。今年も灯油の配達お世話になります。須賀川市 K・S様

いつもありがとうございます。この冬も皆様が快適に過ごせるよう、灯油配送頑張ります!できるだけご希望の日時にお届けできますよう、ご注文はお早めにお申し付けいただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

お便りをお寄せください!!

いつも安心・安全に ガスのミニ知識 20

暖房時は1時間に1~2回の換気を。

石油やガスを燃料源とするストーブ、ファンヒーターは、室内の空気を使って燃焼させるため、必要な空気を外から補給しなければなりません。

もし閉めきったままだと、酸素が不足して不完全燃焼を起こし、有害な一酸化炭素を発生させる恐れも…。暖房時は1時間に1~2回、窓を開けて部屋の中に新鮮な空気をとり入れましょう。

換気は、結露対策の上でも大変有効です。エアコンや電気ストーブの場合も、室内のリフレッシュの意味で、定期的な換気をおすすめします。

※参考…LPガス安全委員会資料

ミニパズルにご応募ください!

正答者の中から抽選で5名様にお楽しみ福袋を差し上げます。
〈答え・住所・氏名・年齢・電話・FUKUFUKUへの感想〉
●応募締切/平成26年12月15日

お便りも募集しています!
もちろんミニパズルの答えを葉ねそもOK。どしどしお送りください。〈採用に記念品贈呈〉

ミニパズル前号の答え
「ハロウィン」
当選者は鈴木房子様(白河市)、八木澤和枝様(菊地芳広様(西郷村)、内藤昌彦様(宍戸慶子様(須賀川市)の5名の方です。おめでとうございます。

ご応募・お便りは
〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス「FUKUFUKU係まで
FAX/0248(76)8581
(担当:遠藤)でも受け付けています。
メール/info@fukuyogas.co.jp
※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

抽選で正解者5名様に
お楽しみ福袋プレゼント!!
福袋
何が入っているかはお楽しみ♪

FUKU'パズル ミニ

ヨコのカギを解いていくと、タテの太枠の中に、一つの単語が出来上がります。それが「答え」です。

①				
②				
③				
④				
⑤				

ヒント そろそろ届く季節です

ヨコのカギ
①結婚祝いなどで贈る金品のこと
②キュウリによく似た西洋野菜です
③名探偵○○○○○耕助
④「八百万」と書いて何と読む?
⑤英語で言えば「プレゼント」

福陽ガスからのお願い

灯油配送のご注文はお早めにお願いいたします。

冬季に入りますと、灯油の注文が大変混み合います。ご迷惑をおかけ致しますが冬季期間中は、**お早めにご注文いただきますようお願い申しあげます。**

また、石油タンクが設置されている場合に限り、定期配送も承っております(弊社にて定期的に訪問し、灯油を給油いたします)。配送員までお気軽にご相談ください。

ご不明点等ございましたら福陽ガスへご連絡ください。
☎0248-75-6171
どうぞよろしくお願いいたします。

お便りやご意見をお寄せください ◎ TEL.0248(75)6171/FAX.0248(76)8581/メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(遠藤迄)

くらし・情報・ステーション
福陽ガス株式会社

■本 店/須賀川市桜岡7番地
■白河支店/白河市田中山1番地66
■五現工場/西白河郡矢吹町大池93番5号
■日石桜岡給油所/須賀川市桜岡7番地
【福陽ガスホームページアドレス】

TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581
TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535
TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681
TEL.0248(75)6171
URL:http://www.fukuyogas.co.jp

■企画・制作/株式会社ゲン企画プロジェクト

快適生活のお役立ちヒント集

くらしスマイル

kurashi ☆ smile

年末大掃除の徹底ワザ トイレ編

もうすぐ年末の大掃除シーズン。そこで今回はトイレ掃除の徹底ワザを集めてみました。普段のお掃除では行き届かないところまでキレイにして、気持よく新年を迎えましょう。

❶ ガンコな汚れ

●便器の黄ばみ
黄ばんだ部分にトイレットペーパーをあて、上から洗剤をかけてしばらくおきます。汚れを浮かせたところで、こすり洗いを。

●水面まわりの汚れ
クリームクレンザーでも落ちない場合は、耐水ペーパーに水と固形石けんをつけてこすってみてください。（最初にバケツに汲んだ水を勢いよく流すと水位が下がって掃除しやすいですよ。）

●便器の外側
クエン酸水をスプレーして布でみがきましょう。水垢を落とし、消臭効果もあります。

●便器のフタ
台所用洗剤を100倍くらいに薄めた液で拭き掃除をするとキレイになります。

❷ 見えない所も

●便器のフチの裏側
ゴム手袋の上から軍手をはめて、指先にトイレ用洗剤をつけます。その指をフチの裏側にはめこんで、こすり洗いを。

●便器と床の境目
割り箸や爪楊枝にティッシュを巻きつけて汚れを掻き出しましょう。

❸ 床と壁もキレイに

床と壁には見えない尿ハネが付着しているものです。クエン酸水で丁寧に拭き掃除をしましょう。仕上げに乾拭きして、除菌スプレーを噴きかけておくと、ニオイ防止に役立ちます。

※便器、床、壁の材質等により掃除に適さない用具・洗剤もあります。それぞれの取扱説明書等をよく読んで掃除をするようにしてください。

福陽ガスの

リフォーム何でもご相談ください vol.50

明るくモダンに！床屋さんリフォーム

こんにちは！リフォーム担当の佐久間です。今回は、床屋さんの改修工事をご紹介します。

今回の「評判のお店」でもご紹介している『根本理容所』さんは、やさしい笑顔のお母さん、抱擁力のある息子さん、そして静かなお父さんと3人できりもりされてきたお店。昔からの内装をイメージチェンジして、モノトーンのモダンな雰囲気にリフォームしました。新しいイメージは、息子さんと私、佐久間とで一生懸命考えました。

正面の壁はチャコールグレーでアクセントを出し、シャンプー台のある下部は、白いキッチンパネルを貼りました。黒いシャンプー台が美しく映えるカラーリングです。

正面以外の壁は、白のクロスでまとめ、床材も落ち着いた色にしました。

施工前

施工後

店内向かって左側は、配管スペースをかねて、タオルや小物などを収納できる物入れも作りました

ご自宅のリフォームをさせていただいたあと、お店のリフォームにとりかかりました。息子さんと佐久間で生懸命考えて、使いやすくて明るいお店になりました。皆さんも新しくなったお店にぜひ足を運んで、キラキラの店内で髪をカットしてもらってください。（そうきっぱりの雇のお母さん、またお菓子をご馳走してください。）リフォーム担当　佐久間でした。

ご相談お見積無料
☎0248（75）6171

旬の素材でアイデア料理、本日も開店～♪

フクちゃん食堂

好みのジャムで作る

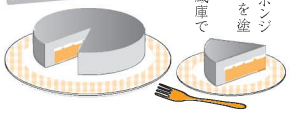
ヨーグルトムースケーキ

材料
- 市販のスポンジケーキ（5号）……半分の厚さにスライス
- ヨーグルト（無糖）…350g
- 生クリーム……200cc
- 好みのジャム・レモン汁…各適量
- ゼラチン……7g
- バナナ……1本

作り方
❶ゼラチンを分量の水でふやかしておく。バナナを薄切りにしてレモン汁をふりかける。
❷生クリームをしっかりと泡立て、ジャム、ヨーグルトを加えてさらによく混ぜる。
❸①のゼラチンをレンジで温めて溶かし、②に加えてよく混ぜる。
❹ケーキ型にスライスしたスポンジケーキを入れ、表面にジャムを塗り、バナナを並べる。
❺上から③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

お待たせしました～

スポンジはもちろん手作りしてもOK。甘さはジャムの量で調節してくださいね（足りなければ砂糖をプラス）。クリスマスのデザートに、ぜひどうぞ☆（フク）



みんなで

eco生活

省エネラベルをご存じですか？

ガス調理機器やガス温水器をはじめ、電化製品にも付いている「省エネラベル」。JIS規格として導入されている表示制度で、文字通りその商品の「省エネ性能」を示しています。

❶ 省エネ基準達成率 106%
❷ 年間消費電力量 100kWh/年
❸ 目標年度 2012年度

❶ 省エネ基準達成率 65%
❷ 年間消費電力量 130kWh/年
❸ 目標年度 2012年度

①**省エネマーク**
国が定めた省エネ基準を達成（100%以上）した製品は「緑色」、未達成（100%未満）は「オレンジ色」で表示。

②**省エネ基準達成率**
数値が大きいほど省エネ性能が優れています。

③**エネルギー消費効率**
その製品がどれくらいエネルギーを消費するかを示しています。
※製品によって表示値が異なる。

④**目標年度**
省エネ基準達成の目標時期。

省エネ性能が優れているということは、光熱費が安くなるということでもあります。製品を選ぶ際に参考にしてみてください。

ふくふく情報局
評判のお店

高齢者や体の不自由な方にもやさしい床屋さん

須賀川市八幡町

根本理容所

▲右からご主人の根本孝三さん、奥様のとし子さん、息子さんの和宏さん。アットホームな雰囲気で迎えてくれます

『根本理容所』さんは、創業約50年の老舗の床屋さん。現在はご主人夫妻と息子さんの3人でお店を切り盛りされています。

お客様は昔からの常連さんをはじめ、小さなお子さんから80代まで実に幅広く、最近はシェービング（顔剃り）で訪れる若い女性も多いそうです。

「福祉理容にも力を入れています」と2代目の和宏さん。福祉理容とは、家庭を訪問してカットなどの理容サービスを提供することで、外出が困難な高齢の方や体の不自由な方にとても喜ばれているそうです。

この秋には店内をリフォーム。床や壁を一新し、以前は3台あった席をあえて2台に減らして、車いすの方も安心して来店できる空間をつくりました。

お店のすみずみに、思いやりとやさしさがあふれる『根本理容所』さん。「気持ちいい～」と大評判の顔剃りも、ぜひお試しください！

▲国道118号線沿い、須賀川警察署向かい。外壁もネイビー色にリニューアルしました

▶お客様の体に合わせて椅子の位置が前後にスライド。「無理のない体勢でシャンプーを」という配慮が行き届いています

おすすめコース
- ●カットコース〈シャンプー・カット・ブロー・顔剃り〉……3,500円
- ●カットコース〈シャンプー・カット・ブロー〉……3,300円
- ●シェービング（顔剃り）……2,500円
- ●ヘアカラーコース（カット込）……5,700円～

☎0248（73）4388
営 8:00～19:00
休 毎週月曜
・第1火曜
・第3日曜

現金会員募集中！●入会金・年会費無料●ガソリン会員価格
ENEOS桜岡サービスステーション
須賀川市桜岡7番地
☎0248（75）6171